



## しんど老人保健施設 通所リハビリ献立表



|     | 10月19日(月)                                            | 10月20日(火)                                                      | 10月21日(水)                                                 |
|-----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・中華スープ<br>Aつくね焼き<br>B鰯のみりん醤油焼き<br>茄子の中華風炒め<br>春雨和え | Aミートソーススパゲッティ<br>B御飯・豆腐の中華旨煮<br>マセドアンサラダ<br>オレンジゼリー<br>コンソメスープ | 御飯・清まし汁<br>A鯖の味噌煮<br>B鶏肉のパン粉焼き<br>もやしとピーマンの炒め物<br>大根の甘酢漬け |
| 熱量  | A495kcal B438kcal                                    | A577kcal B527kcal                                              | A555kcal B476kcal                                         |
| おやつ | パンケーキ(抹茶)                                            | ピーナッツパン                                                        | ロールケーキ(チョコ)                                               |

|     | 10月22日(木)                                           | 10月23日(金)                                                   | 10月24日(土)                                               |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・中華スープ<br>A八宝菜<br>Bかに玉(醤油)<br>春巻<br>カリフラワーと胡瓜のサラダ | 御飯・コンソメスープ<br>Aキーマカレー<br>B白身魚のフライ<br>キャベツのカニ風味ソテー<br>ぶどうゼリー | 御飯・味噌汁<br>Aアジの南蛮漬け<br>B鶏肉と野菜の中華炒め<br>南瓜の甘煮<br>ブロッコリーサラダ |
| 熱量  | A510kcal B544kcal                                   | A582kcal B568kcal                                           | A524kcal B461kcal                                       |
| おやつ | バウムクーヘン(プレーン)                                       | 黒糖饅頭                                                        | バナナクレープ                                                 |

|     | 10月26日(月)                                              | 10月27日(火)                                              | 10月28日(水)                                            |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・味噌汁<br>A豆腐の野菜あんかけ<br>B鯖の梅煮<br>里芋の煮物<br>いんげんのピーナッツ和え | 御飯・味噌汁<br>A白身魚のゆかり揚げ<br>Bおろしハンバーグ<br>青菜の煮浸し<br>さつま芋サラダ | 御飯・味噌汁<br>Aチキン南蛮<br>Bホキのオーロラ焼き<br>ひじきの炒り煮<br>キャベツサラダ |
| 熱量  | A513kcal B485kcal                                      | A542kcal B538kcal                                      | A657kcal B447kcal                                    |
| おやつ | 田舎パイ                                                   | ロールケーキ                                                 | ミニあんぱん                                               |

|     | 10月29日(木)                                   | 10月30日(金)                                                       | 10月31日(土)                                                |
|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 献立  | A焼きうどん<br>B御飯・豚キムチ<br>焼売<br>オレンジゼリー<br>清まし汁 | 御飯・コンソメスープ<br>A煮込みハンバーグ<br>B白身魚のバジル焼き<br>白菜とハムの無水バター煮<br>ピーチゼリー | 御飯・味噌汁<br>A白身魚の梅だれ焼き<br>B鶏の照り焼き<br>揚げ茄子のピリ辛炒め<br>ひじきのサラダ |
| 熱量  | A491kcal B523kcal                           | A519kcal B433kcal                                               | A540kcal B626kcal                                        |
| おやつ | レモンケーキ                                      | ブッセ(ホワイトクリーム)                                                   | 季節和菓子                                                    |



# しんど老人保健施設 通所リハビリ献立表



|     | 10月1日(木)                                                | 10月2日(金)                                                 | 10月3日(土)                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・清まし汁<br>A豚玉煮<br>Bぶりの生姜風味焼き<br>切干大根の味噌炒め<br>ほうれん草のお浸し | Aシーフードカレー<br>B御飯・洋風卵とじ<br>フレンチサラダ<br>みかんヨーグルト<br>コンソメスープ | 御飯・味噌汁<br>A蒸し魚のわさび醤油ソース<br>B豚肉のカレー風味炒め<br>さつま芋の天ぷら<br>白和え |
| 熱量  | A512kcal B496kcal                                       | A467kcal B496kcal                                        | A516kcal B566kcal                                         |
| おやつ | ワッフル                                                    | あんドーナツ                                                   | ミニクリームパン                                                  |

|     | 10月5日(月)                                                    | 10月6日(火)                                                   | 10月7日(水)                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・味噌汁<br>Aたらの照り焼き<br>B厚揚げとにらのそぼろ炒め<br>里芋の煮物<br>キャベツの胡麻マヨ和え | 御飯・中華スープ<br>A肉団子の和風あんかけ<br>B鰯の利休焼き<br>かにかま入り卵焼き<br>もやしの和え物 | 御飯・清まし汁<br>Aカレイの旨だしあんかけ<br>Bコロッケメンチ盛り合わせ<br>茄子の炒め物<br>菜の花の辛子和え |
| 熱量  | A461kcal B588kcal                                           | A545kcal B489kcal                                          | A485kcal B653kcal                                              |
| おやつ | クレープ(いちご)                                                   | カステラ                                                       | もみじ饅頭                                                          |

|     | 10月8日(木)                                           | 10月9日(金)                                          | 10月10日(土)                                       |
|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・味噌汁<br>A鶏の唐揚げ<br>B鰯の塩麴焼き<br>大根とツナの旨煮<br>きのこのマリネ | Aちゃんぽん<br>B御飯 清まし汁<br>B揚げ魚の野菜あんかけ<br>餃子<br>ぶどうゼリー | A三食丼<br>B御飯・鰯のおろし煮<br>白菜の浅漬け<br>オレンジゼリー<br>清まし汁 |
| 熱量  | A588kcal B583kcal                                  | A563kcal B558kcal                                 | A523kcal B459kcal                               |
| おやつ | パンケーキ(メープル)                                        | バニラクレープ                                           | きなこ饅頭                                           |

|     | 10月13日(火)                                                             | 10月14日(水)                                               | 10月15日(木)                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・中華スープ<br>A海老と厚揚げのチリソース炒め<br>Bハニーセサミチキン<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>いちごゼリー | 御飯・清まし汁<br>A白身魚の磯辺揚げ<br>Bジャーマンオムレツ<br>大根の信田煮<br>青梗菜の和え物 | 御飯・味噌汁<br>A豆腐と枝豆のハンバーグ<br>B鰯の西京焼き<br>ごぼうのピリ辛炒め<br>なめ苺和え |
| 熱量  | A606kcal B586kcal                                                     | A480kcal B496kcal                                       | A607kcal B469kcal                                       |
| おやつ | バウムクーヘン(チョコ)                                                          | ドームケーキ(カスタード)                                           | 水ようかん                                                   |

|     | 10月16日(金)                                                          | 10月17日(土)                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 献立  | 御飯・卵スープ<br>A白身魚の中華風香味揚げ<br>B豚肉の味噌ニンニク炒め<br>里芋の胡麻味噌煮<br>キャベツのさっぱり和え | 御飯・コンソメスープ<br>Aハッシュドポーク<br>Bホキのチーズ焼き<br>マカロニサラダ<br>ピーチゼリー |
| 熱量  | A559kcal B547kcal                                                  | A567kcal B482kcal                                         |
| おやつ | ミニエクレア                                                             | ロールケーキ(コーヒー)                                              |

